

20.024 20.024 Medovníčky.doc

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka hladká	4,20	4,20	4,20	4,20	4,20	4,20	4,20	4,20
cukor kryštálový	1,70	1,70	1,70	1,70	1,70	1,70	1,70	1,70
škoricca mletá	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
tuk	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
med	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
vajcia	25	1,25	25	1,25	25	1,25	25	1,25
sóda bikarbóna	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
vanilkový cukor	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
drvené klinčeky	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
tuk na plech	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	60		60		60		60	

Receptúra

Výrobný postup

Múku preosejeme, pridáme cukor, roztopený med, vajcia, škoricu, drvené klinčeky, sódu bikarbónu, vanilkový cukor a spracujeme na cesto. Cesto rozvalkáme na hrúbku 1 cm a ozdobnými formičkami vykrajujeme medovníčky. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180 až 220 °C 10 minút. Dopekáme pri teplote 100 °C ešte 5 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny											
										A	B ₁	B ₂	C	E							
	kJ	kcal								g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
A	108 ₅	260	6,32	2,0	0,0	52,4	1,4	17,8	0,9	0,03 ₉	0,1	0,1	0,1	0,0							
B	108 ₅	260	6,32	2,0	0,0	52,4	1,4	17,8	0,9	0,03 ₉	0,1	0,1	0,1	0,0							
C	108 ₅	260	6,32	2,0	0,0	52,4	1,4	17,8	0,9	0,03 ₉	0,1	0,1	0,1	0,0							
D	108	260	6,32	2,0	0,0	52,4	1,4	17,8	0,9	0,03	0,1	0,1	0,1	0,0							

	5									9				
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--